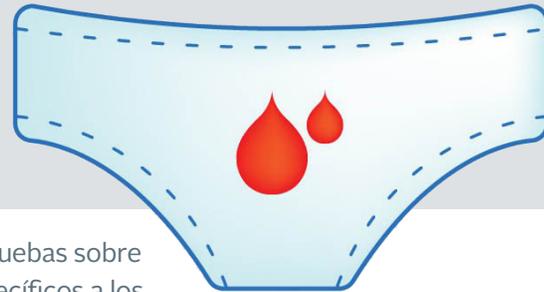


MENSAJES A LAS CLIENTAS QUE UTILIZAN MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Los cambios en la menstruación son **NORMALES**



Muchas mujeres tienen ideas equivocadas sobre los cambios en la menstruación (períodos) que pueden ocurrir con el uso de anticonceptivos hormonales o el DIU de cobre. Puede utilizar esta herramienta simple para ayudar a sus clientas a comprender que los cambios en su menstruación cuando usan un método anticonceptivo hormonal o un DIU de cobre son **NORMALES**. Proporcione a sus clientas información

basada en pruebas sobre cambios específicos a los métodos que pueden ocurrir. Además, en cada sesión de asesoramiento, tranquilice a las clientas acerca de estos cambios y converse acerca de los posibles beneficios de la disminución del sangrado y la amenorrea. Utilice el acrónimo **NORMAL** para tratar estos puntos con ellas.

N O R M A L

NORMALES — Los cambios en su menstruación son **NORMALES** cuando se utiliza un método anticonceptivo. Con los métodos hormonales, la menstruación puede ser más fuerte o más ligera, puede ocurrir con mayor frecuencia o cuando no la espera, o podría no tener menstruación. Los cambios en su período también pueden ser diferentes con el tiempo.¹ Con el DIU de cobre, la menstruación puede ser más prolongada o más fuerte, pero seguir siendo regular; también podría presentar manchado durante los primeros meses después de la inserción del DIU.

OPORTUNIDADES — Una menstruación más ligera o la ausencia de menstruación puede proporcionar **OPORTUNIDADES** que podrían ser beneficiosas para su salud y su vida personal.

REGRESO — Una vez que deje de utilizar un método, sus períodos menstruales **REGRESARÁN** a su patrón habitual, y sus probabilidades de quedar embarazada **REGRESARÁN** a la normalidad.²

MÉTODOS — Los diferentes **MÉTODOS** anticonceptivos pueden causar diferentes cambios en el sangrado. Informe a su proveedor acerca de los tipos de cambios en el sangrado que le parecerían aceptables.

AUSENCIA DE MENSTRUACIÓN — Si está utilizando un método hormonal, la ausencia de períodos menstruales no significa que esté embarazada. Si tiene otro síntoma de embarazo o si no tuvo su período menstrual mientras usaba un DIU de cobre, converse con su proveedor médico o hágase una prueba de embarazo.³

LIMITACIÓN — Si los cambios en su menstruación **LIMITAN** sus actividades diarias, hay tratamientos simples disponibles. Converse con su proveedor.⁴

Crédito por las ilustraciones: Period emoji, Plan International UK. <https://plan-uk.org/act-for-girls/break-the-taboo-vote-for-your-favourite-period-emoji>

¹ Además de estos puntos, proporcione información específica acerca de posibles cambios en la menstruación antes y después de que la clienta elija un método anticonceptivo hormonal.

² Si corresponde, informe a su clienta que, al utilizar un anticonceptivo inyectable (por ejemplo, DMPA), probablemente demorará en recuperar la fertilidad después de discontinuar el método. En el caso de los demás métodos, la fertilidad se recupera de inmediato.

³ Si corresponde, informe a su clienta que, cuando se toman píldoras anticonceptivas orales, la

ausencia de períodos menstruales puede ser señal de embarazo. La ausencia de períodos menstruales durante el primer mes después de la inserción del implante o el uso inicial de inyectables solo de progestina también puede ser señal de embarazo (por ejemplo, cuando se empezó a utilizar el método como parte de Quick Start, sin que se descartara el embarazo con certidumbre razonable). Diga a su clienta que regrese a la clínica si tiene dudas con respecto a un embarazo.

⁴ El tratamiento para sangrado fuerte/prolongado debido a métodos hormonales incluye 5 días de ibuprofeno u otro AINE (excepto aspirina), o un tratamiento de 21 días de COC o etinilestradiol. El tratamiento del sangrado asociado al DIU de cobre incluye 5 días de ácido tranexámico o AINE (excepto aspirina). Sin embargo, en la mayoría de los casos, suele ser suficiente tranquilizar a las clientas y/o brindarles asesoramiento de apoyo.

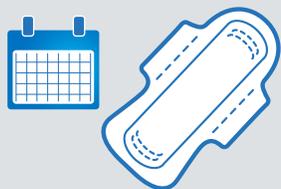
Proporcione información adicional a las clientas acerca de los tipos de cambios menstruales que experimentarán cuando usen métodos anticonceptivos



Cambios potenciales son **NORMALES** y pueden ser: ▶ muy comunes ● comunes ■ menos comunes

Período de tiempo desde el inicio ⁵		De 0 a 12 meses →		
MÉTODOS HORMONALES	Pastillas Anticonceptivas Orales Combinadas	▶ Menstruación más corta o más ligera ▶ Manchado entre una menstruación y otra, especialmente si se le pasa una pastilla aunque sea por unas horas	▶ Menstruación más corta o más ligera ▶ Manchado entre una menstruación y otra, especialmente si se le pasa una pastilla aunque sea por unas horas	▶ Menstruación más corta o más ligera ▶ Manchado entre una menstruación y otra, especialmente si se le pasa una pastilla ■ Sin menstruación en absoluto ⁶
	Progesterona – Sólo Pastillas	▶ Manchado entre una menstruación y otra, especialmente si se le pasa una pastilla aunque sea por unas horas ▶ Sin menstruación en absoluto (especialmente cuando está amamantando) ● Sangrado que dura más que una menstruación y se presenta de manera irregular	▶ Menstruación más corta o más ligera ▶ Manchado entre una menstruación y otra, especialmente si se le pasa una pastilla ● Sin menstruación en absoluto (especialmente cuando está amamantando)	▶ Menstruación más corta o más ligera ▶ Manchado entre una menstruación y otra, especialmente si se le pasa una pastilla aunque sea por unas horas
	Progestina – Sólo Inyectables	▶ Sangrado irregular o manchado ▶ Sangrado más fuerte	▶ Sangrado irregular y más ligero o manchado ■ No sangrado en absoluto	● Sangrado irregular y más ligero o manchado ● No sangrado en absoluto
	Implante	▶ Sangrado irregular o manchado ● Sangrado más fuerte	▶ Sangrado irregular y más ligero o manchado ■ No sangrado en absoluto	▶ Sangrado más ligero o manchado ● No sangrado en absoluto
	LNG-SIU	▶ Sangrado irregular o manchado ■ No sangrado en absoluto	▶ Sangrado irregular o manchado ■ No sangrado en absoluto	▶ Sangrado ligero, poco frecuente ● No sangrado en absoluto
MÉTODOS NO HORMONALES	DIU de Cobre	▶ Los períodos pueden ser más fuertes o pueden durar más ■ Manchado irregular	▶ Los períodos pueden regresar a la manera que eran antes de que el DIU de cobre fuera colocado ● Los períodos pueden mantenerse más fuertes o pueden durar más	▶ La menstruación puede regresar a la manera que era antes de que el DIU de cobre fuera colocado ● La menstruación puede mantenerse más fuerte o puede durar más

Proporcione información adicional a las clientas acerca de la amenorrea



La ausencia de sangrado con algunos métodos anticonceptivos es **NORMAL**:

- Algunos métodos anticonceptivos hormonales como el LNG-SIU (DIU hormonal), implantes e inyectables contienen una hormona llamada progesterona que hace el revestimiento de su útero (matriz) muy delgado. Normalmente, este revestimiento se hace más grueso con cada ciclo menstrual y, en la ausencia de embarazo, se pierde como sangrado menstrual. Cuando el revestimiento se hace delgado, la pérdida no ocurre y el sangrado puede detenerse.
- El sangrado menstrual no se desarrolla en ningún otro lugar de su cuerpo, por lo que no hay riesgos de amenorrea. Una vez que para de usar un método hormonal, su menstruación y su capacidad de quedar embarazada regresarán a como eran antes de usar el método.⁷ Si tiene preguntas o alguna preocupación en cualquier momento, platique con su prestador de servicios de salud.

Sangrado ligero o no sangrado puede traer beneficios a su vida y a su salud:

- No tener sangrado menstrual o tener poco sangrado puede ayudar a mejorar ciertas condiciones como menstruaciones fuertes y dolorosas. Poco sangrado o no sangrado pueden ayudar con la anemia.
- También podría disfrutar de los posibles beneficios en su estilo de vida por no tener sangrado o tener poco sangrado, como mayor libertad para participar en actividades de trabajo o escuela.
- Algunos anticonceptivos pueden ofrecer opciones cuando se trata de su menstruación. Algunos resultan en menstruaciones saltadas, menstruaciones más ligeras o ausencia de menstruación, o todo junto. Converse sobre sus preferencias con su prestador de servicios de salud para que pueda seleccionar el método anticonceptivo más adecuado para usted.

⁵Esta gráfica describe los cambios en un sangrado típico mientras una mujer se adapta a un método anticonceptivo, pero las experiencias de sus clientas pueden ser diferentes. Hay algunas situaciones donde el sangrado no es el resultado del uso de anticonceptivos y podría ser una señal de alerta de algo mucho más serio. Pida a las clientas que hablen con su prestador de servicios de salud si tienen alguna preocupación.

⁶Si una clienta está usando un método hormonal que no sean las pastillas, la ausencia de sangrado no significa que esté embarazada. Recuérdale que si tiene otro síntoma de embarazo o si falta su menstruación mientras usa las pastillas orales o el DIU de cobre, debe de hablar con su prestador de servicios de salud o usar una prueba de embarazo.

⁷Si aplica, informe a su clienta que cuando usa anticonceptivos inyectables, regresar a ser fértil posiblemente tardará después de discontinuar el método. Con otros métodos, regresar a ser fértil será de inmediato.